



URSULA HILLER

Das Kneipp-Gesundheitskonzept für KiTas

Fitness für Körper, Geist und Seele

Ziele

- Kennenlernen des anerkannten Naturheilverfahrens nach Sebastian Kneipp
- Umsetzung der Kneippmethode und praktische Anwendungen sowie Übungen mit Kindern
- Der Weg zur zertifizierten Kneipp-Kindertageseinrichtung

Inhalt

1. Sebastian Kneipp – sein Leben und Wirken
2. Was ist die Kneippmethode?
3. Die fünf Kneippschen Elemente
4. Der Kneipp-Bund e.V.
5. Die Kneipp-Kindertageseinrichtung
6. Die Umsetzung der fünf Kneippschen Elemente in der KiTa
7. Der Weg zur zertifizierten Kneipp-Kindertageseinrichtung

Literaturhinweise und Links

Ursula Hiller, Diplom-Sozialarbeiterin (FH), ist pädagogische Mitarbeiterin im Kinder- und Jugendreferat des Kneipp-Bund e.V., Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention. Sie ist Ansprechpartnerin für Kindertageseinrichtungen und Schulen, die sich auf den Weg zur zertifizierten Kneipp-Einrichtung begeben.



„Glücklich der Mensch, der es versteht und sich bemüht,
das Notwendige, Nützliche und Heilsame
mehr und mehr sich anzueignen.“

Sebastian Kneipp

1. Sebastian Kneipp – sein Leben und Wirken

Berufswunsch kostet ihn die Gesundheit

Sebastian Kneipp wurde 1821 im bayerischen Allgäu als Sohn eines einfachen Landwebers geboren. In seiner Kindheit erlebte er Armut und musste früh schwere Arbeit verrichten. Als Hirtenjunge und Weber musste er gemeinsam mit dem Vater für den Unterhalt der Familie sorgen. Schon damals hatte er eine klare Berufsvorstellung: Er wollte Pfarrer werden. Doch Herkunft und Armut der Eltern sowie fehlende Bildung verwehrten ihm anfangs die Verwirklichung seines kühnen Berufswunsches. Trotzdem gab der junge Kneipp nicht auf. Tatsächlich fand Kneipp einen Förderer in einem entfernten Verwandten, Kaplan Matthias Merkle. Dieser hatte die Begabung und offensichtliche Berufung des Jungen erkannt und eröffnete ihm die Möglichkeit, seine Schulbildung so weit fortzuführen, dass er mit 23 Jahren in das Gymnasium in Dillingen eintreten konnte, um dort das Abitur zu machen. Es folgten arbeitsintensive Jahre für den ambitionierten Kneipp. Als Tagelöhner verdiente er sich seinen Unterhalt, und nachts lernte er für sein Abitur, das er 1848 bestand. Bald darauf begann er sein theologisches Studium in München und Dillingen. Für die jahrelangen, übermäßigen Anstrengungen und Entbehrungen musste er einen hohen Preis bezahlen: Er bekam Lungenblutungen, heute unter Tuberkulose bekannt. Bald war er so geschwächt, dass die Ärzte jede Hoffnung aufgaben. Doch er kämpfte gegen seine Krankheit und besuchte regelmäßig die Vorlesungen.

Inspiration durch Johann Siegmund Hahn

Das Wasserbüchlein war die Rettung

Eines Tages entdeckte er in der Hofbibliothek in München ein „Wasserbüchlein“, das ihn sofort fesselte. Es war das Buch des Johann Siegmund Hahn, der „Von der Krafft und Wirkung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen“ berichtete. Mitten im Winter entschloss sich Kneipp spontan, die darin beschriebenen Vorschläge umzusetzen. In diesem Jahr lief er mehrere Male pro Woche den weiten Weg vom Priesterseminar in Dillingen zur Donau. Er tauchte in die eiskalten Fluten, badete, eilte wieder nach Hause und hatte nach mehreren Monaten die Krankheit völlig überwunden. Nach seiner Priesterweihe 1852 hatte Sebastian Kneipp verschiedene Kaplanstellen inne, bis er schließlich 1855 nach Wörishofen kam und dort 1881 die Pfarrstelle erhielt.

Kneipp entwickelte eine ganzheitliche Therapiemethode

Neben seiner Tätigkeit als Geistlicher entwickelte er planmäßig und gezielt das Konzept seiner Wasseranwendungen weiter und widmete sich zunehmend anderen gesundheitsfördernden Themen. Er erforschte die heilende Wirkung von Pflanzen sowie den positiven Einfluss gesunder Ernährung und Bewegung auf den Menschen. Mit seiner innovativen und ganzheitlichen Therapiemethode war er sehr erfolgreich. Er hielt Vorträge in ganz Europa und schrieb verschiedene Abhandlungen, darunter auch die Bücher „Meine Wasserkur“ (1886) und „So sollt ihr leben“ (1889), die heute noch erhältlich sind.

1897 starb Sebastian Kneipp im Alter von 76 Jahren. Seine einzigartige Naturheilmethode hatte zu diesem Zeitpunkt eine Gesundheitsbewegung ausgelöst, die es bis dahin in Deutschland noch nicht gegeben hatte.



2. Was ist die Kneippmethode?

Das von Pfarrer Sebastian Kneipp entwickelte System zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten ist nicht nur ein Heilkonzept, sondern auch ein Lebenskonzept, das auf folgenden fünf Grundelementen beruht:

1. Lebensordnung
2. Wasseranwendungen
3. Heilkräuter
4. Bewegung
5. Ausgewogene Ernährung

Dieses Konzept ist heute aktueller denn je. Kneipp hatte schon damals erkannt, dass die Beziehung zwischen Körper, Geist und Seele eine wesentliche Rolle für Gesundheit und Krankheit spielt. Entsprechend dieser ganzheitlichen Sichtweise stellte Kneipp den ganzen Menschen mit seinen physischen, psychischen und sozialen Bedürfnissen in den Mittelpunkt seines Präventions- und Therapiesystems. Sein Ansatz fordert die Übernahme von Verantwortung für die eigene Gesundheit einschließlich einer aktiven Mitarbeit am persönlichen Lebensstil und den sozialen Beziehungen.

Die aktuelle Kneipp'sche Lehre wurde im Sinne von Sebastian Kneipp weiterentwickelt, an den aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand angepasst und ist heute von der Schulmedizin anerkannt. Das erklärte Ziel dieses Lebensstils ist die Prävention von Krankheiten beziehungsweise die Abschwächung deren negativer Folgen: Neben einem entsprechenden Lebenswandel als notwendige Voraussetzung für die Gesundheit und ausreichender Bewegung gehören dazu eine ausgewogene, vollwertige Ernährung sowie die Verwendung von Heilpflanzen zur Vorbeugung und Therapie von Befindlichkeitsstörungen. Eine wesentliche Rolle spielt dabei die Orientierung am natürlichen Lebensrhythmus sowie die Berücksichtigung und die Pflege der sozialen Beziehungen.

**Die fünf
Grundelemente**

**Verantwortung
für die eigene
Gesundheit**

3. Die fünf Kneipp'schen Elemente

In der ursprünglichen Kneipp-Therapie stellten die Wasseranwendungen das Herzstück dar, das aber schon bald von den vier anderen Elementen ergänzt wurde.

1. Lebensordnung

Das Element „Lebensordnung“ ist das übergeordnete Prinzip der Kneipp'schen Lehre: Es beschreibt die harmonische Einheit von Körper und Psyche als entscheidende Voraussetzung für die Gesundheit des Menschen. Unsere Tage sind oft geprägt von Stress und Hektik. Leistungsorientierung und Erfolgsdruck bestimmen unser Leben. Lebensordnung umfasst sämtliche Maßnahmen, die für seelische Ausgeglichenheit, Stresstoleranz und soziale Kompetenz sorgen und eine Ausgewogenheit zwischen Ressourcen und Anforderungen schaffen. Die Basis hierzu ist eine gewisse Abschirmung von allen durch übermäßigen Stress belastenden Einflüssen, damit der Mensch zu sich selbst finden kann. Erst dann können Emotionen ausgeglichen und die Psyche gestärkt werden. Mit verschiedenen Entspannungsmaßnahmen wird über den Körper auch die Seele günstig beeinflusst.





**Stresstoleranz
wird erhöht**



2. Wasseranwendungen

Die Wasseranwendungen nach Kneipp bestehen in einem aktiven Training der Blutgefäße. Wissenschaftlich ist heute erwiesen, dass gerade die kalten und wechselwarmen Anwendungen durchblutungsfördernd und gefäßtrainierend wirken, was zu einer Abhärtung des Körpers führt. Besonders für schlecht durchblutete Regionen im Körper ist die Kneippsche Wasserbehandlung sehr förderlich. Darüber hinaus sorgen regelmäßige, mehrwöchige kalte Wasseranwendungen für eine deutliche Erhöhung der Stresstoleranz: Durch den kalten Reiz werden Stresshormone, zum Beispiel Adrenalin, im Körper ausgeschüttet, deren Konzentration mit der Häufigkeit der Anwendung sinkt. Die Wasseranwendungen unterscheidet man in Güsse, Waschungen, Bäder und Wickel, die alle je nach Therapie kalt oder warm angewendet werden. Dazu kommen noch die bekannten Verfahren des Wassertretens, Tautretens und Schneegehens.

**Nur „milde Kräuter“
werden eingesetzt**



3. Heilkräuter

In seinen Ausführungen griff Kneipp alte Erfahrungen über Heilkräuter auf. Dabei beschränkte er sich auf milde, meist heimische Heilpflanzen und überließ die stärker wirkenden, aber mit Risiken behafteten Giftpflanzen den Ärzten und Apothekern. Durch die Kombination dieser „milden Kräuter“ mit anderen Heilverfahren wird eine günstige und effektive Gesamtwirkung erreicht, nicht nur bei der Vorbeugung und Gesunderhaltung, sondern auch bei der Behandlung von schwer kranken Menschen, die damals bei Kneipp Hilfe suchten.

In der Kneippschen Lehre werden ganze Pflanzen sowie frische und getrocknete Pflanzenteile verwendet. Sie kommen in frisch gepressten Pflanzensäften, Tees und ätherischen Ölen, aber auch als Badezusätze oder Salben zum Einsatz. Die im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums von einer Kommission untersuchten Pflanzen stimmen in den wesentlichen Zügen in ihrer Heilwirkung mit den Beobachtungen von Pfarrer Kneipp überein!

**Systematisches
Bewegungstraining**



4. Bewegung

Von Natur aus ist der Mensch als „Bewegungswesen“ angelegt. Die große Bewegungsarmut unserer heutigen Bevölkerung stellt einen Risikofaktor dar, der vor allem zu Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, zu Schlaganfall und Herzinfarkt führen kann. Ein systematisches Bewegungstraining dagegen kann nicht nur Herz und Kreislauf kräftigen, sondern auch den Stoffwechsel im Körper positiv beeinflussen. Zur Förderung der Gesundheit ist vor allem ein regelmäßiges Ausdauertraining nötig, das heißt, die gleichen Bewegungsabläufe werden über längere Zeit hinweg wiederholt. Dafür geeignet sind vor allem Spazierengehen, Walken, Wandern, Joggen, Gymnastik, Tanzen, Radfahren, Skilanglauf und Schwimmen. Bei all diesen Übungsformen werden viele unterschiedliche Muskelpartien eingesetzt.



5. Ernährung

Anders als die meisten seiner Zeitgenossen hat Kneipp bereits erkannt, dass ein großer Teil der Erkrankungen durch falsche Ernährung ausgelöst wird. Deshalb hat er eine einfache, weitgehend natürliche und schonend zubereitete Kost gefordert. Die Nahrung soll vor allem dazu dienen, den Energiebedarf des Organismus zu decken und Stoffwechsel, Herz, Kreislauf und Abwehrkräfte in guter Funktion zu halten. Um dies zu gewährleisten, benötigt der Körper täglich eine bestimmte Kalorienmenge sowie eine Vielzahl von Nährstoffen und Vitaminen.



**Viele Krankheiten
sind ernährungs-
bedingt**

4. Der Kneipp-Bund e.V.

Der *Kneipp-Bund e.V.* verpflichtet sich in seiner Satzung Gesundheitsförderung jeder Person zugänglich zu machen. Der Mensch mit seinen individuellen Ressourcen steht im Mittelpunkt. Die Kernaufgabe besteht darin, gesundheitliches Wissen und Handeln auf breiter Basis zu vermitteln. Dies geschieht in der Tradition der Gesundheitslehre Sebastian Kneipps und wird heute aktiv als Gesundheitsförderung nach der Salutogenese (Antonovsky) geleistet.

„Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück,
sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.“

Aaron Antonovsky

**Gesundheits-
förderung für jeden**

Der *Kneipp-Bund e.V.* ist Dachverband von rund 600 Kneippvereinen mit etwa 160 000 Mitgliedern und damit die größte und erfolgreichste deutsche Gesundheitsorganisation. Gemeinnützig und förderungswürdig ist er weder parteilich noch konfessionell gebunden, fühlt sich aber dem christlich-humanistischen Menschenbild verpflichtet. Sebastian Kneipp war von Beruf Pfarrer und verdankte zu Lebzeiten seine Beliebtheit nicht nur seiner Tätigkeit als Naturheilkundler, sondern auch als Seelsorger.

**Größte deutsche
Gesundheits-
organisation**

Ziele des Verbandes

- Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung nach den Grundlagen der Weltgesundheitsorganisation (WHO)
- Verbreitung des Kneippschen Gedankengutes mit den Handlungsfeldern des klassischen Naturheilverfahrens Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung
- Stärkung des Verbandes und seiner Grundsätze
- Förderung der Verantwortlichkeit für sich selbst, der Natur und der Umwelt gegenüber
- Hinführung zu einer gesunden, einfachen und naturnahen Lebensweise

Die Vision

Gesunde Menschen im Einklang mit sich, den Anderen und der Natur.



**Kinder an eine gesunde Lebens-
einstellung heranführen**

**Kinder haben noch
keine eingefahrenen
Verhaltensmuster**

**KiTas können das
Kneipp-Gütesiegel
erwerben**

5. Die Kneipp-Kindertageseinrichtung

Warum eigentlich Gesundheitsförderung in der KiTa? Zum einen wissen wir nicht erst seit der KiGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland¹, dass trotz vieler medizinischer Erfolge, von denen Kinder heute profitieren, ein erheblicher Teil von ihnen an gravierenden gesundheitlichen Problemen leidet. Zum anderen ist aber Gesundheit für Kinder im Normalfall kein Thema. Hier setzt das Kneipp-Gesundheitskonzept an. Die Kinder werden, ganz nach dem Prinzip der Salutogenese, an eine gesunde Lebens-einstellung herangeführt: „Was hält mich gesund?“, „Wie fühlt sich mein Körper an?“, „Wie kann ich mein Wohlbefinden erhalten?“

Kindertageseinrichtungen bieten ein ideales Setting, auch Menschen zu erreichen, die sich vielleicht nicht speziell dem Thema Gesundheit widmen würden. Kinder sind offen und neugierig, noch frei von eingefahrenen Verhaltensmustern und genau darin liegt der erfolg-versprechende Ansatz für moderne Gesundheitsförderung. Familie und KiTa sind elemen-tare Lebensbereiche des Vorschulkindes. In der Familie erfährt das Kind Geborgenheit und erwirbt Urvertrauen in sich und die Welt. Werte und Normen werden vermittelt und geprägt.

In der ergänzenden und kooperierenden Arbeit in den KiTas sollen die Kinder möglichst früh die Grundlagen zur gesunden, naturgemäßen Lebensweise spielerisch erwerben, ge-sundheitsbewusstes Verhalten am Vorbild lernen und dieses üben. Die Kinder lernen auf Dauer verantwortlich mit ihren individuellen Gesundheitsressourcen umzugehen. Durch die Integration des Kneipp-Gesundheitskonzepts mit seinen fünf Elementen in den KiTa-Alltag wird die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder positiv beeinflusst. Gesundheit wird unterstützt und gefördert. Da die Lehre Sebastian Kneipps vom naturgemäßen Leben und Heilen sich auf die Wirkkräfte der Natur stützt, wie die Erfahrung natürlicher Reize, bietet sie gerade für Kinder ein wesentliches Fundament der gesunden Entwicklung.

Das Projekt „Kinder von heute – gesundheitsbewusste Erwachsene von morgen“

In den 1990er Jahren entwickelte das Kinder- und Jugendreferat des Kneipp-Bundes e. V. das Projekt Kneipp-Gesundheit im Kindergarten. Unter dem Titel „Kinder von heute – ge-sundheitsbewusste Erwachsene von morgen“ startete das Pilotprojekt zunächst in elf baye-rischen Kindergärten. Die Einrichtungen werden unterstützt durch Fortbildungsangebote, Materialien, Aktionspakete und Fachberatung durch das Kinder- und Jugendreferat. Zertifi-zierungsrichtlinien wurden entwickelt und die beteiligten KiTas haben die Möglichkeit, das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung“ zu erwerben. Im Jahr 2001 wurde die erste Kneipp-Kindertageseinrichtung anerkannt. Heute haben über 250 KiTas deutschlandweit das Zertifikat erworben, weitere sind in der Vorbereitungsphase.

In der anerkannten Kneipp-Kindertageseinrichtung sind sich Träger und Leitung der Ein-richtungen ihrer besonderen Verantwortung zur ganzheitlichen Förderung der Persönlich-keit des Kindes bewusst. Unterstützt durch die Prinzipien der ganzheitlichen Gesundheits-lehre Sebastian Kneipps wird dieser Auftrag erfüllt.

WICHTIG: In den fünf Elementen der Kneippschen Lehre (Lebensordnung/seelisches Wohlbefinden, Wasser/natürliche Reize, gesunde Ernährung, Heilpflanzen und Kräuter, Bewegung) eröffnen sich die Handlungsfelder für ganzheitliche Erziehung und Bildung.

Das Team hat sich hierfür speziell qualifiziert, dokumentiert die Arbeit und bildet sich re-gelmäßig in den vom Träger sowie anderen Anbietern angebotenen Fortbildungen weiter. Jährlich findet ein überregionaler Erfahrungsaustausch statt.

¹ KiGGS ist eine Längzeitstudie des Robert Koch-Instituts zur gesundheitlichen Lage der Kinder und Jugendlichen in Deutschland. Die erste KiGGS-Studie (KiGGS-Basiserhebung) wurde von 2003 bis 2006 durchgeführt mit dem Ziel, zum ersten Mal umfassende und bundesweit repräsentative Daten zur Gesundheit der in Deutschland lebenden Kinder und Jugendlichen von 0 bis 17 Jahren zu erheben.



„Das Beste, was man gegen eine Krankheit tun kann, ist etwas für die Gesundheit zu tun.“

Sebastian Kneipp

Zielsetzung und Grundlagen der pädagogischen Arbeit in der KiTa

„In ihren Zielen und Inhalten folgt Bildung heute einem weiten, ganzheitlichen Verständnis, das Erziehung mit umfasst. Die Dimensionen dieses ganzheitlichen Bildungsverständnisses sind:

- *Persönliche Dimension*

Welche Stärken beziehungsweise Kompetenzen und Ressourcen des Kindes sind zu stärken und aufzubauen, die ihm eine positive Persönlichkeitsentwicklung und hohe Lebensqualität garantieren?

- *Interaktionelle Dimension*

Bildung findet vorwiegend in Interaktion mit anderen Kindern und Erwachsenen statt, wie auch in Auseinandersetzung mit der sozialen, kulturellen und Sachumwelt. Bildung fokussiert demnach auf Interaktionen und vermittelt auf diese Weise dem Kind die Kompetenz, diesen Prozess mitzugestalten und mitzuverantworten.

- *Kulturelle Dimension*

Welche gesellschaftlichen Werte sollen Kinder als eigene Wertvorstellungen verinnerlichen, um ein positives, produktives Zusammenleben in einer interkulturellen Gemeinschaft zu sichern?

- *Wissensdimension*

Was sollen Kinder wissen, um sich in einer Wissensgesellschaft zurechtzufinden, ihre Lebensaufgaben kompetent und im sozialen Austausch zu bewältigen?

- *Partizipatorische Dimension*

Welche Gelegenheiten brauchen Kinder, um Entscheidungsfähigkeit, Mitgestaltung und Verantwortungsübernahme einüben zu können? Daraus ergibt sich ein neues, breites Verständnis von Allgemeinbildung. Es stellt die Entwicklung von Basiskompetenzen und Werthaltungen in den Mittelpunkt und verknüpft diese mit dem Erwerb von inhaltlichem Basiswissen. Kompetenzen werden wichtiger als das sich rasch verändernde Fach- und Spezialwissen.

Basiskompetenzen und Werthaltungen geben dem Kind Orientierung, sie befähigen es zum produktiven Umgang mit Komplexität, Vielfalt und Wandel, zur Selbstorganisation und sozialen Mitgestaltung sowie zur Offenheit für andere Kulturen und Lebensentwürfe. Ein breit gefächertes Basiswissen bietet Orientierung in der Informations- und Wissensfülle und ermöglicht es, über Disziplinen hinweg zu kommunizieren und sich jederzeit Fach- und Spezialwissen anzueignen.

Die Möglichkeiten der Beteiligung, die Erwachsene Kindern bei Entscheidungs- und Handlungsprozessen einräumen, beeinflussen die Entwicklung positiver Haltungen zum Leben und Lernen nachhaltig.

Kinder erwerben Kompetenzen, Werthaltungen und Wissen an vielen Bildungsorten.“²

² Aus: Hessisches Ministerium für Arbeit, Familie und Gesundheit/Hessisches Kultusministerium: Bildung von Anfang an. Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0 bis 10 Jahren in Hessen. Dezember 2007

**Allgemeine
Anmerkungen**

**Basiskompetenzen
geben Orientierung**



Aus diesen Dimensionen erschließen sich die Ziele für die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, wie Stärkung der Basiskompetenzen und Ressourcen des Kindes.

Kneipp-Gesundheitskonzept in der KiTa

Spezielle trägerorientierte Ziele sind ergänzend zu den jeweiligen Erziehungs- und Bildungsplänen der Länder zu sehen, die in den Richtlinien für Kneipp-Kindertageseinrichtungen so beschrieben sind:

Richtlinien für Kneipp-KiTas

- Mit Hilfe des ganzheitlichen Gesundheitskonzepts Sebastian Kneipps erwerben die Kinder spielerisch Grundlagen zur gesunden, naturgemäßen Lebensweise nach dem Prinzip moderner Gesundheitsförderung, der Salutogenese.
- Die fünf Elemente der Kneippschen Lehre sind Basis zur ganzheitlichen Förderung der Persönlichkeit.
- Gesundheitsbewusstes Verhalten wird am Vorbild gelernt und täglich geübt, gesundheitsbewusste Einstellungen und Verhaltensweisen werden gefördert.
- Die Kinder lernen verantwortlich mit sich, den anderen und der Natur umzugehen. Sie lernen Zusammenhänge zwischen Mensch, sozialer und biologischer Umwelt kennen und beachten.
- Ein positives WIR-Gefühl wird gefördert, das Selbstwertgefühl gesteigert, Toleranz und Rücksichtnahme werden eingeübt.

Grundlagen zur Zielverfolgung

Die genannten Ziele werden im KiTa-Alltag kontinuierlich durch Förderung von gesundheitsfördernden Faktoren verfolgt. Nicht „Was kann mich krank machen?“ steht im Vordergrund, sondern vielmehr „Was hält mich gesund, was macht mich gesund?“

Die Grundsätze sind:

Seelisches Wohlbefinden

- Gesundheitsförderung mit Freude und Spaß
- Zielgruppenorientierung und Bedürfnisorientierung
- seelisches Wohlbefinden als Grundvoraussetzung pädagogischer Arbeit
- Erleben und Begreifen mit allen Sinnen
- Selbst- und Mitbestimmung der Kinder
- Lernbereitschaft und Verinnerlichung neuen Wissens
- angemessene Vermittlung
- sachliche Richtigkeit
- kein Gruppenzwang
- Glaubwürdigkeit bei Ankündigungen und im Verhalten
- Einbeziehung des gesamten sozialen Umfelds, (z. B. Eltern und andere Bezugspersonen)
- Beachtung gesundheitsfördernder Aspekte in den Räumlichkeiten der KiTa



Qualitätskontrolle und Dokumentation

Das ErzieherInnenteam erstellt ein Konzept, schreibt es fort, dokumentiert die Maßnahmen als Arbeitsgrundlage für alle Gruppen, Personalneuzugänge, zur Reflexion und für den Transfer zu anderen Beteiligten (Eltern, PraktikantInnen...).

Methoden, Vorgehensweisen und Projekte werden auf Aktualität, Tauglichkeit und Realisierbarkeit immer wieder neu überprüft.

Elternarbeit und Präsentationen

Elternarbeit nimmt einen besonderen Stellenwert ein: Die KiTas arbeiten offen und beziehen die besonderen Fähigkeiten, Kenntnisse und Erfahrungen der Eltern ein:

- Eltern werden zur Beratung bei der Konzepterstellung ermutigt
- Eltern werden in die Projektarbeit einbezogen
- interessierte Eltern erhalten eine ausführliche Konzeptvorstellung
- gemeinsame Fortbildungen mit Eltern wecken Interesse und erhöhen den Kenntnisstand
- gemeinsame Verantwortung bei Festen und Feiern fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl
- Elternnachmittage und -abende finden regelmäßig statt

**Einbeziehung
der Eltern in die
Projektarbeit**

6. Die Umsetzung der fünf Kneippschen Elemente in der KiTa

Das ErzieherInnenteam führt keine therapeutischen Maßnahmen in der KiTa durch. Die Kinder werden nach pädagogischen Grundsätzen gefördert. Die Kneippschen Elemente werden in dem ganzheitlichen Konzept zusammengeführt und sinnvoll miteinander verbunden. Die einzelnen Bereiche überschneiden sich und bilden ein komplexes Gesamtgefüge von Körper, Geist und Seele.

**Empfehlungen und
Anregungen**

1. Lebensordnung – seelisches Wohlbefinden

„Die Sonnenblumen erwarten am Morgen die Sonne im Osten und bleiben ihr zugewandt, bis sie abends im Westen untergeht.“

Sebastian Kneipp

Die „Kneippsche Lebensordnung“ kann im Bereich der Kindererziehung als Streben nach größtmöglicher Ausgeglichenheit und Harmonie für das Kind in der Gesellschaft verstanden werden. Für jedes Kind, unabhängig von seiner Herkunft, Lebensgeschichte und Entwicklung sind insbesondere Liebe, Angenommensein, Zärtlichkeit und Geborgenheit, Zuverlässigkeit, Vertrauen, Anerkennung und Kontinuität wichtig für seine innere Ordnung. Die ErzieherInnen pflegen einen offenen, ehrlichen und vor allem achtenden Umgang mit den ihnen anvertrauten Kindern.

**Ausgeglichenheit
und Harmonie für
das Kind**

Was unseren Kindern guttut:

- ein Leben, ausgerichtet am Jahreszeitenkreis
- gemeinsame Unternehmungen in Familie und Gruppe



2.10

Beteiligung in der Gruppe

- Streicheleinheiten und (vom Kind bestimmter) Körperkontakt
- Anerkennung und Lob
- in der Gruppe am Tun beteiligt sein
- Vertrauen in das Wissen und Können und in das zu Erlernende setzen
- Ermuntern und Loslassen zu Eigeninitiative bis hin zur aktiven Selbstständigkeit
- klare Formulierungen – Grenzen setzen

Förderliche Rahmenbedingungen sind:

- geregelter Tagesablauf: Essenszeiten, Spieleinheiten, Lernangebote
- ausreichender Schlaf- und Ruhephasen während des Tages
- gezielter und verantwortlicher Medieneinsatz
- angenehme Atmosphäre
- gesunde Raumbedingungen
- regelmäßige Luftzufuhr
- sinnvoller ökologischer Umgang in der kindlichen Umwelt
- elementarer Wissenserwerb durch Projektarbeit und Lernangebote
- Förderung der Sinne und der Kreativität

Praktische Beispiele, die Kindern seelisches Wohlbefinden ermöglichen:

Malen nach Musik

Material: Kassettenrekorder oder CD-Player, Musik passend zum Thema, für jedes Kind ein großes Blatt Papier und Wachsmalkreiden

Themenvorschläge: Natur, zum Beispiel Wald oder Wiese oder ein schönes Kneipp-Thema: Wasser in der Natur

Gruppengröße: Bis zu acht Kinder

Zeit: 30 bis 40 Minuten

Durchführung: Die Kinder sitzen am Boden und hören mit geschlossenen Augen auf die Musik.

(Eventuell eine kurze Einleitungsgeschichte über die Musik erzählen.) Die Kinder bewegen Hände, Arme und Oberkörper zur Musik. Die Augen bleiben geschlossen. Kurze Stille nach Ende des Musikstücks.

Dann sucht sich jedes Kind Wachsmalkreiden und stellt sich vor, wie die Musik als Farbe über das Blatt tanzt. Es hilft hier sehr, den Kindern ausdrücklich zu erlauben, dass sie keine gegenständlichen Motive malen sollen, sondern rhythmisch kritzeln dürfen, abstrakt malen. Man kann am Anfang die Vorgabe geben, dass sie erst nur eine Farbe nehmen sollen. Je nach musiktheoretischen Kenntnissen können die Kinder auch bei inhaltlichen Einschnitten des Musikstücks die Farbe wechseln.

Am Schluss betrachten alle gemeinsam ihre Musikbilder und äußern sich dazu. Da das Musikstück jetzt bekannt ist, bietet es sich an, mit derselben Musik auch freie Tanzimprovisationen anzuhängen.

Diese Übung kann wöchentlich wiederholt werden, denn sie regt genaues Zuhören an und eröffnet die Möglichkeit, Übereinstimmungen und Unterschiede verschiedener Formen von Kunstschaffen zu erfahren. Es ist sogar möglich, sich Figuren zur Musik auszudenken und zu kneten, Schauplätze, die zu dieser Musik passen etc., also eine Geschichte zu konstruieren und als Theaterstück umzusetzen. Man kann strenge und alberne Musikstücke vergleichend malen und tanzen etc. Dies lässt sich natürlich nicht alles in einem Tag unterbringen, dies sind Anregungen für vielseitige weitere Aktionen.

**Die Musikbilder
werden gemeinsam
betrachtet**



2. Bewegung, aktive Auseinandersetzung mit der Umwelt

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt,
Überlastung schadet.“

Sebastian Kneipp

Bewegung ist ein elementares Bedürfnis, das gleichberechtigt neben allen anderen Grundbedürfnissen steht. Bewegung ist entscheidend für die geistige und körperliche Entwicklung und stärkt das körperliche und seelische Wohlbefinden. In der Kneipp-Kindertageseinrichtung wird Bewegung mit positivem Erleben verknüpft und den elementaren Bewegungsformen Vorrang gegeben.

**Elementare
Bewegungsformen
stehen im Vorder-
grund**

Für den Alltag bedeutet dies:

- konsequent und mit neuem Bewusstsein dem täglichen Bewegungsdrang eines jeden Kindes Rechnung tragen
- genügend Freifläche mit gut angelegten Spiel- und Bewegungsräumen, Sport und Mehrfunktionsraum schaffen
- wöchentliche Sportangebote einsetzen
- viel Bewegung im Freien suchen, bei jedem Wetter

3. Gesunde Ernährung

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche
und nicht durch die Apotheke.“

Sebastian Kneipp

Circa 80 Prozent aller späteren Krankheiten sind im weiteren Sinne ernährungsabhängig oder wurden durch falsche oder zu viel Nahrung im negativen Sinn beeinflusst. Das ist Anlass genug, in den KiTas von Anfang an auf eine gesunde ausgewogene, möglichst naturbelassene Ernährung in entspannter, angenehmer Tischatmosphäre zu achten.

**Sich in entspannter
Atmosphäre gesund
ernähren**

Kneipp-KiTas orientieren sich an folgenden Punkten:

- Frischobst, Gemüse, Kräuter, Sprossen, Vollkorn- und Milchprodukte sind unverzichtbar.
- Besonders wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Wasser, Früchte- und Kräutertees sind den Fruchtsäften vorzuziehen.
- Kinder lieben es, ihre Speisen selbst aktiv zuzubereiten und die Küche als Experimentierfeld und Kreativraum zu erleben.
- Die Kinder erfahren die Herkunft unserer Lebensmittel, wie sie erwirtschaftet werden, wie man sie aufbereitet, auf was beim Einkauf geachtet werden sollte. Sie erkunden den Nahrungskreislauf.
- Die Ernährung in den Kneipp-KiTas richtet sich an den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).



4. Heilpflanzen und Kräuter

„Jahrelang habe ich mehr mit Kräutern als mit Wasser kuriert und damit die schönsten Erfolge erzielt.“

Sebastian Kneipp

Einbettung des Menschen in seine Umwelt

Im direkten Umgang mit dem Schatz der Natur wird das Verständnis für Nutzen und Schaden aus der Natur geweckt, das Kind erkennt dabei die Einbettung des Menschen in seine Umwelt. Das Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Umwelt und dem eigenen Körper wird unterstützt und gefördert.

Angebote rund um Heilpflanzen und Kräuter:

- Beobachtungsgänge und Exkursionen zum Sammeln von Kräutern
- Gestalten von Nachschlagewerken (gepresste Kräuter, Blüten, Blätter aufkleben)
- Herbarium
- Kräutergarten oder Kräuterbeet anlegen und pflegen
- Tees herstellen, Teerituale durchführen
- Kräuter frisch gefrostet oder getrocknet verwenden
- Nutzung von Massageölen

5. Wasser – natürliche Reize erleben lassen

„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel ist das Barfußlaufen“.

Sebastian Kneipp

Körperreaktionen konkret erleben

Durch das Leben in einer technisierten und klimatisierten Umwelt werden viele Lebensfunktionen nicht mehr in ausreichendem Maße trainiert. Zum einen finden wir eine intellektuell-nervöse Reizüberflutung, zum anderen fehlen immer mehr natürliche körperliche Reize wie Sonne, Luft, Wärme, Kälte und Wind, auf die der Körper zur Aufrechterhaltung seiner Abwehrkräfte angewiesen ist. Deshalb bieten Wasseranwendungen Möglichkeiten, Reize und Körperreaktionen konkret zu erleben, auf kindlichem Niveau zu hinterfragen und konkret zur gesundheitlichen Gesamtverfassung beizutragen. Die Umgebung birgt ein großes Angebot an natürlichen Reizen. Das Element Wasser ermöglicht über Erlebnisse, Erfahrungen und Experimentierfreude die Umwelt zu erschließen.

Praktische Beispiele:

WICHTIG: Nur mit warmen Armen, Händen und Füßen ins kalte Wasser!

Kneipp-Muntermacher – das kalte Armbad

So wird's gemacht:

- Armbadewanne oder Waschbecken mit kaltem Wasser füllen (ca. 15° C)
- Beide Arme bis zur Mitte des Oberarms eintauchen
- Nach 30 Sekunden, oder auch früher, falls es zu kalt wird, Arme rausnehmen
- Wasser abstreifen und Arme bewegen, bis sie warm werden

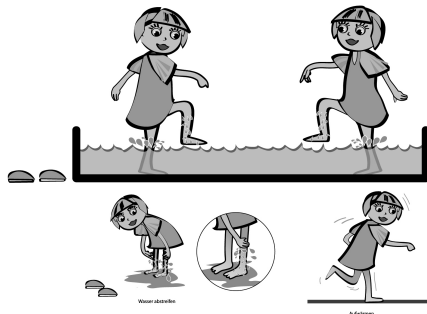




Kneipp-Allrounder – das Wassertreten

So wird's gemacht:

- Im Wassertretbecken oder in der Badewanne – das Wasser sollte bis circa eine Hand breit unter das Knie reichen
- Wie ein Storch durch das Wasser schreiten – bei jedem Schritt einen Fuß ganz aus dem Wasser heben
- Wenn es zu kalt wird, rausgehen
- Wasser von den Füßen mit den Händen abstreifen. Laufen und bewegen, bis die Füße warm werden



Kneipp-Schönheitsguss – der Gesichtsguss

So wird's gemacht:

- Man benötigt einen Schlauch oder ein Gießrohr – Wasser auf „kalt“ stellen
- Ein Handtuch um den Hals legen und über Wanne oder Becken beugen
- An der rechten Schläfe beginnen, den Strahl über die Stirn führen bis zur linken Schläfe und zurück, anschließend die rechte Gesichtshälfte mit drei senkrechten Strichen begießen und dann dasselbe links.
- Nun das Gesicht dreimal mit dem Strahl umkreisen
- Nach dem Guss das Gesicht leicht trocken tupfen



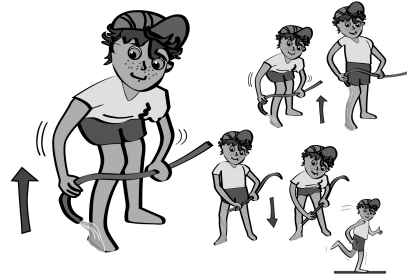
Kneipp-Gefäßjogging – der wechselwarme Schenkelguss

So wird's gemacht:

- In Dusche oder Wanne Wasser auf „warm“ stellen
- Den Wasserstrahl von Schlauch oder Gießrohr am rechten Fuß außen aufwärts bis zur Hüfte führen, kurz verweilen und den Wasserstrahl vorne innen am Bein wieder abwärts führen
- Dasselbe am linken Bein wiederholen
- Nun Wasser auf „kalt“ oder „kühl“ stellen und beide Beine erneut begießen



- Noch einmal wiederholen und „kalt“ beenden
- Zum Abschluss erst die rechte, dann die linke Fußsohle „kalt“ abgießen
- Wasser abstreifen und sich bewegen, bis es schön warm wird



7. Der Weg zur zertifizierten Kneipp-Kindertageseinrichtung

Das Kneipp-Gesundheitskonzept wird in den Kindertageseinrichtungen im Alltag eingebunden. Die ErzieherInnen erfüllen die Aufgabe der MultiplikatorInnen. Voraussetzung dafür ist die Fort- und Weiterbildung im Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp. Die Sebastian-Kneipp-Akademie bietet das Grundlagenseminar „Kneipp – Gesundheit für Kinder“ an. Dieses Seminar umfasst 40 Lerneinheiten (à 45 Minuten) und befähigt das KiTa-Team, das Konzept in ihrer Einrichtung umzusetzen (www.kneippakademie.de).

Für die Umsetzung des Konzepts im Alltag hat der Kneipp-Bund e.V. Richtlinien erstellt. Nach 18 Monaten Erfahrung im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung nach Sebastian Kneipp kann die KiTa das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung“ erwerben (www.kneippbund.de/kita).

Literaturhinweise

Antonovsky, A.: Salutogenese – Zur Entmystifizierung der Gesundheit. DGVT-Verlag. Tübingen

Kneipp, S.: Meine Wasserkur – So sollt ihr leben. Trias Verlag

Kneipp, S.: Mein Testament. Kneipp-Verlag. Bad Wörishofen

Kneipp, S.: Meine Wasserkur – zur Heilung der Krankheiten und Erhaltung der Gesundheit Teil II, Kneipp-Verlag. Bad Wörishofen

Kneipp-Bund e.V.: Kneipp-Journal. Kneipp-Verlag. Bad Wörishofen

Kneipp-Bund e.V.: Kneipp-Kindergarten. Kneipp-Verlag. Bad Wörishofen

Kneipp-Bund e.V.: Richtlinien „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung“. Kneipp-Verlag. Bad Wörishofen

Links

Bundesministerium für Gesundheit: www.bmg.bund.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: www.dge.de

KiGGS Studie des Robert-Koch-Instituts zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland: www.kiggs.de

Kneipp-Bundesverband: www.kneippbund.de

Sebastian Kneipp-Akademie: www.kneippakademie.de